

Colostrwm

Bwyd babi cyntaf perffaith natur



O tuag wythnos 16 y beichiogrwydd, mae corff y fam yn dechrau paratoi colostrwm yn barod i'w babi

Pam bod colostrwm yn bwysig?

Mae babi'n fregus iawn yn yr oriau a dyddiau cyntaf. Mae Colostrwm â llawer o brotein a gwrthgyrff gyda llawer o ffactorau amddiffynnol pwysig eraill sy'n amddiffyn eich babi ar yr adeg yma.

Y dyddiau cyntaf tu allan i groth mam

Mae ar fabanod angen eu cyflwyno'n raddol ac yn dyner i fywyd y tu allan i'r groth. Mae'r ychydig o Golostrwm yn cynyddu'n raddol bob dydd ac mae hyn yn rhoi cyfle i arennau eich babi addasu i'r newid o gael ei fwydo drwy'r llinyn bogail.

Faint o golostrwm sydd ar y babi ei angen?

Mae bol babi newydd-anedig yn fach iawn, tua'r un faint â marblen fach. Mae eich corff yn gwybod mai dim ond ychydig iawn o fwyd mae eich babi ei angen. Mae dim ond llond llwy de neu ddwy (5-10ml) o Golostrwm yn darparu'r holl faeth ac amddiffyniad y mae ar eich babi ei angen

Newidiadau ar y 3ydd diwrnod

O gwmpas y 3ydd diwrnod ar ôl genedigaeth, byddwch yn dechrau cynhyrchu llaeth a bydd eich bronnau'n teimlo llawnach, bydd hyn yn gwella'n fuan. O'r adeg honno bydd llaeth mam yn newid yn gyson i fodloni anghenion ei babi sy'n tyfu; mae hyn yn wahanol i laeth powdr oherwydd nid yw hwnnw byth yn newid, ac nid yw'n cynnig unrhyw amddiffyniad i'ch babi.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board